

## 【如何去黑头】

黑头又称“开口粉刺”，主要是由皮脂、细胞屑和细菌组成的一种“栓”样物。光洁嫩滑的皮肤上出现一个个油腻腻的“火山口”，古往今来不知道让多少人为之心塞。顽固的黑头深藏于皮肤里层，清了又“栓”，“栓”了又清，周而复始，真是“野火烧不尽，春风吹又生”。每天，洗面奶、保湿液、护肤霜、隔离霜、面膜，小心翼翼地伺候着，为啥还会出现黑头？为什么有些人长，而有些人不明显？哪些去黑头的办法是真正有效的呢？

# 去黑头，美美哒

本报记者 陈晓丽

### ●干燥导致水油失衡，黑头易“露”

说起遭遇黑头的心情，一句“你懂得”相信就能概括。身边关于黑头的吐槽不少，年轻的姑娘远看皮肤光洁嫩滑，近看却是个“草莓鼻”。近日，记者采访了山东省千佛山医院皮肤科主治医师高敏虹、济南海峡美容整形医院皮肤科医生苏雪莲，支招“去黑头”。

黑头是粉刺的一种，又称为开口粉刺，其形成主要是由于皮肤中的皮脂腺分泌过多阻塞了毛孔，油脂逐渐氧化后变黑的结果，当然，其中也包含了我们皮肤脱落的皮屑和角质、空气中的尘埃和污物等。被黑头“栓”住的皮肤毛孔会逐渐变大。

一般来说，青少年由于皮脂腺分泌旺盛，黑头更为明显和常见，但这并不意味着，其他年龄段就不会出现。黑头的发生主要取决于个人天生的肤质，相对而言，油性皮肤比干性皮肤更容易出现。

黑头的出现受多种因素的共同影响，例如摄入水分较少导致皮肤干燥、维生素摄入少、爱吃甜腻油炸的食品等。

“很多人以为皮肤干燥就不会出油，其实皮肤过于干燥后会水油失衡，调节能力变差，就会大量出油，导致黑头的产生。”高敏虹说，同时，工作生活中压力过大、熬夜、化妆后卸妆不彻底等都会加重黑头的现象。

此外，我们所处的生活环境对皮肤的不良影响也非常大，中央空调、暖气、电脑的使用让室内空气更加干燥，冬天洗澡时用的浴霸也会对皮肤有刺激。更为重要的是，很多人常常不注意防晒，导致皮肤过早开始老化。

### ●黑头不严重，最好别折腾

人们对抗黑头的办法可谓层出不穷，例如鸡蛋清、鼻贴、黑头导出液、牙膏等。对于这些“奇招”，专家表示，虽然有一定的效果，但是风险也不小。

最常见也最方便的是去黑头产品——鼻贴和黑头导出液，化妆品店里都能买到。专家表示，确实能在短期内去除黑头，而且效果也非常明显，但是，这些产品往往有较大的刺激性，敏感的皮肤可能会出现过敏、红肿等情况。

鸡蛋清也是常见的办法，在做饭时将生鸡蛋清留下，清洁面部后涂抹于鼻子周围，干透后轻轻撕下这层薄膜即可。专家解释，这种去黑头的办法主要是利用鸡蛋清的粘力，在撕拉过程中容易拉伤周围的皮肤组织。

利用牙膏去黑头也比较简单易行，选择成分简单的纯白色牙膏，洁面后涂抹于鼻子周围，待干透后用清水冲洗干净就行。专家认为，牙膏中的一些成分在皮肤上留存时间过久会有很强的刺激性，也会引起过敏等症，而且去黑头的效果也未可知。

专家指出，以上所有办法即使短期效果明显，却都存在一个通病，就是在去除黑头后无法及时收缩毛孔，导致毛孔越来越大，以后也会更容易出现黑头，形成恶性循环。如果黑头现象不是特别严重，大可不必折腾，做好基本的皮肤保养工作就好。

### ●深度清洁面部皮肤

如何减少或防止出现黑头，皮肤科医生提供了几个皮肤保养的建议。

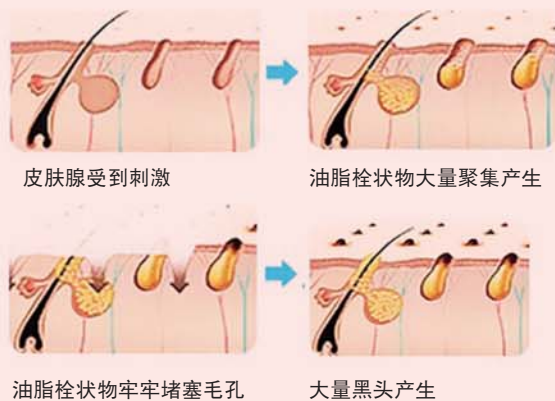
清洁方面，如果是油性皮肤，可以选择去油效果好的洁面产品。同时，可以做好皮肤的深度清洁工作，例如在洗脸前可以先用热毛巾热敷几分钟，或者用热蒸汽熏蒸打开皮肤毛孔，然后再用洁面产品清洗。不过值得注意的是，清洗完要用冷水冲洗或冷敷，以收缩毛孔。

保湿也非常重要，除了日常的护肤品，还可以选择保湿面膜配合。不过，专家指出，应防止劣质面膜中的荧光剂和护肤产品中的化学成分等对皮肤造成更大的伤害。

其次，应做好防晒工作，尤其是在夏天。苏雪莲表示，我们还是应利用太阳伞、墨镜和防晒霜等做好防晒工作，从而延缓皮肤衰老。

高敏虹说：“其实防晒不只是夏天，冬天也要防晒，擦点防晒霜就可以了。”专家表示，鼻子周围的黑头还存在螨虫感染的可能。通常来说，螨虫感染的黑头不仅伴有毛孔扩张，周围的毛细血管也会扩张，鼻翼两侧，甚至面颊部位都会发红，也会出现痤疮、皮炎等现象，应及时就诊。

## A 黑头的形成



## B 招数的利与弊

- 
**鼻贴**  
 利：快速去黑头，效果明显  
 弊：对皮肤有较大刺激
- 
**鸡蛋清**  
 利：取材天然，不刺激  
 弊：撕拉中易拉伤皮肤
- 
**牙膏**  
 利：简单易行  
 弊：其中的某些成分有过敏风险，效果不确定

## C 清黑头三部曲

- 
**清洁**  
 洗脸前先热敷，洗后再冷敷
- 
**保湿**  
 保湿霜+保湿面膜，远离含荧光剂和大量化学成分的劣质品
- 
**防晒**  
 冬天夏天都要防晒，延缓皮肤衰老